

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Новосибирской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по конному спорту
имени И.П. Брайчева»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
ГАУ ДО НСО «СШОР по конному
спорту имени И.П. Брайчева»

Протокол от 20.09.2023 № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО НСО «СШОР по
конному спорту имени И.П. Брайчева»


К.О. Катунин

«dd»  2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ»
(КОННЫЙ СПОРТ)**

Срок реализации Программы:

Этап начальной подготовки - не ограничивается

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - не
ограничивается

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

г. Новосибирск, 2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» (далее – Программа), предназначенная для организации образовательной деятельности в ГАУ ДО НСО «СШОР по конному спорту имени И. П. Брайчева» по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам: выездка с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», утвержденным приказом Минспорта России от 28 ноября 2022г. № 1082 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, укрепление здоровья и повышение уровня общей физической подготовленности, повышение личностных качеств обучающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)*	Наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	4-8
			Свыше года	4-8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	До года	3-6
			Второй и третий годы	3-6
			Четвертый и последующие годы	2-4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1-2

Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1-2
-------------------------------------	-------------------	----	-------------	-----

* зачисление на тренировочный этап спортивной подготовки осуществляется при достижении поступающим установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	14	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	728	832

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповое	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальное	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте

	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанное	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

учебно-тренировочные мероприятия:

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 дней -	

спортивные соревнования:

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спорт лиц с нарушением интеллекта. Конный спорт-выездка»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

ГАУ ДО НСО «СШОР по конному спорту имени И.П. Брайчева» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающийся, осуществляющие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки и количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1	2	5	7
Отборочные	---	2	3	5
Основные	---	1	2	4
Всего за год	1	5	10	16

На этапе НП 1 года:

1) *контрольные соревнования:*

- физкультурное мероприятие по сдаче КПН,

2) *отборочные соревнования:* -

3) *основные соревнования:* -

На этапе НП свыше года:

1) *контрольные соревнования:*

- физкультурное мероприятие по сдаче КПН,

- турнир по конному спорту, по выездке;

2) *отборочные соревнования:* -

3) *основные соревнования:* -

На учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) до трех лет:

1) *контрольные соревнования:*

- физкультурное мероприятие по сдаче КПН,

- турнир по конному спорту (выездка);

2) *отборочные соревнования:*

- муниципальные соревнования по конному спорту (выездка);

- квалификационный турнир по конному спорту (выездка),

3) *основные соревнования:*

- Чемпионат Новосибирской области (конный спорт);

На учебно-тренировочном этапе свыше трех лет:

1) *контрольные соревнования:*

- физкультурное мероприятие по сдаче КПН,

- квалификационные соревнования по конному спорту (выездка);

2) отборочные соревнования:

- квалификационный турнир по конному спорту (выездка),

- муниципальные соревнования (выездка);

3) основные соревнования:

- чемпионат Новосибирской области (конный спорт-выездка);

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

1) контрольные соревнования:

- физкультурное мероприятие по сдаче КПН,

- первенство СШОР по конному спорту (выездка);

- физкультурное мероприятие по сдаче норм ВФСК ГТО,

- муниципальные соревнования по конному спорту (выездка),

- квалификационный турнир по конному спорту (выездка);

2) отборочные соревнования:

- чемпионат Новосибирской области (конный спорт-выездка);

- Кубок Новосибирской области по конному спорту (выездка),

- региональный турнир по конному спорту (выездка);

3) основные соревнования:

- чемпионат России по конному спорту (выездка);

- всероссийские соревнования по конному спорту (выездка).

На этапе высшего спортивного мастерства:

1) контрольные соревнования:

- физкультурное мероприятие по сдаче КПН,

- физкультурное мероприятие по сдаче норм ВФСК ГТО,

- первенство СШОР по конному спорту (выездка);

- муниципальные соревнования по конному спорту (выездка),

- квалификационный турнир по конному спорту (выездка);

- квалификационный турнир по конному спорту (выездка);

- турнир по конному спорту, посвященный открытию зимнего сезона;

2) отборочные соревнования:

- чемпионат «СШОР по конному спорту» - выездка, в помещении;

- Кубок СШОР по конному спорту (выездка);

- Кубок Новосибирской области по конному спорту (выездка),

- региональный турнир по конному спорту (выездка);

- региональный турнир по конному спорту, посвященный Дню солидарности в борьбе с терроризмом (выездка);

3) основные соревнования:

- чемпионат России по конному спорту (выездка);

- всероссийские соревнования по конному спорту (выездка);

- всероссийские соревнования по конному спорту (выездка);

- всероссийские соревнования по конному спорту (выездка).

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		4-8		3-6	2-4	1-2	1-2
<i>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании «конкур», «троеборье»</i>							
1.	Общая физическая подготовка	55	75	75	112	87	83
2.	Специальная физическая подготовка	70	94	112	168	175	116
3.	Техническая подготовка	66	87	162	243	349	433
4.	Тактическая подготовка	12	16	25	38	36	58
5.	Психологическая подготовка	5	6	8	12	15	25
6.	Теоретическая подготовка	9	12	14	19	22	25
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	19	29	50
8.	Интегральная подготовка	12	16	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	8	13	15	42
Общее количество часов в год		234	312	416	624	728	832
Самостоятельная подготовка		10% - 20% от общего количества часов					

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит круглогодично и рассчитан на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным из астрономического часа (60 минут)

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3.	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Психологическая подготовка		
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- спользование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена⁴
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое

Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	4. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»...	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео....
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3.Семинар для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	5.Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ <u>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.</u> Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов	Ежеквартально	

9. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, проведения и судейства соревнований по конному спорту.

Цель инструкторской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по конному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры, организации, проведения и судейства соревнований по конному спорту.

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся этапа начальной подготовки должны овладеть принятой в конном спорте терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и

исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника, вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Спортсмены этапа ССМ должны самостоятельно:

- составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей;
- проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
- принимать участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Учет работы обучающимися помощниками судей, читчиками и волонтерами на соревнованиях должен вестись в судейских книжках. Обязанность по ведению судейских книжек возлагается на тренера-преподавателя.

План

№ п/п	Наименование материала	Этапы спортивной подготовки	Период проведения
Инструкторская практика			
1.	Беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия по организации и проведению учебно-тренировочных занятий.	Начальная подготовка	Весь период
2.	Овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.	Начальная подготовка	Весь период

3.	Овладеть спортивной терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения упражнений по общей физической подготовке.	Начальная подготовка, учебно-тренировочный этап	Весь период
4.	Практическая и теоретическая подготовка с учетом этапов подготовки	Все этапы	Весь период
5.	Подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки	ССМ, ВСМ	Весь период
Судейская практика			
1.	Изучить понятие - правила соревнований по конному спорту, для чего они необходимы	Начальная подготовка	Весь период
2.	Изучить правила соревнований по дисциплинам конного спорта (конкур, выездка, троеборье) участвовать в соревнованиях в качестве помощников судей, стюардов и секретарей	учебно-тренировочный этап	Весь период
3.	Принимать участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания судьи по спорту.	ССМ	Весь период
4.	Принимать участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Участие в судейских семинарах в качестве участника	ВСМ	Весь период

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Зачисление в Учреждение проводится на основании заключения о состоянии здоровья врача спортивной подготовки, выдавшего справку по месту жительства или другого лечебного учреждения, имеющего соответствующую лицензию.

Дальнейший медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся (начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки) осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера один - два раза в год на основании заключенного между учреждениями договора о совместном сотрудничестве.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающихся, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы:

- фармакологические средства восстановления,
- кислородотерапию,
- теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение обучающимися совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли — витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены — лекарственные средства

растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Психологические средства восстановления.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение обучающемуся реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей обучающегося о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).
- Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.
- Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Данная программа рекомендует привлекать к работе с обучающимися высокого класса профессионального спортивного психолога. Работа с психологом может строиться как в индивидуальном порядке, так и с группой. Тренеры-преподаватели, непосредственно работающие с такими обучающимися, также должны привлекаться к работе со спортивным психологом.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами учебно-тренировочного процесса и учебно-тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро, мезо- и микроциклах, а также в течение дня.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В

процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

Средства восстановления применяются с учетом наибольших сдвигов в тех функциональных системах организма всадника и лошади, утомление которых обусловлено в первую очередь особенностями видов конного спорта:

- энергетических в троеборье,
- скоростно-силовых в конкуре,
- координационных в выездке.

В процессе тренировочных занятий и спортивной деятельности всадника значительное место, особенно в выездке, занимает статический режим мышечной работы, необходимый для обеспечения правильной посадки в седле. Планируемые средства восстановления - активный отдых с применением разнообразных вспомогательных средств (ходьба бег, спортивные игры, плавание, лыжи) при благоприятных условиях должны применяться 2—4 раза в неделю, обеспечивая значительную разгрузку позвоночного столба и определенных мышечных групп, создавая необходимое переключение в тренировочной деятельности и расслабление. Сауна (один раз в неделю) и массаж различных мышечных групп, особенно в области поясницы (по показаниям), как лечебно-профилактическая процедура после нагрузок (особенно соревновательных) также используются в качестве средства восстановления. В зимне-весенний период спортсмены должны принимать витамины. По показаниям применяются общестимулирующие средства вместе с сублимированными соками.

План

№ п/п	Этап подготовки	Плановый медицинский осмотр	Восстановительные мероприятия
1	Начальная подготовка	1 раз в год	В течении всего периода
2	Учебно-тренировочный этап	1 раз в год	В течении всего периода
3	Совершенствование спортивного мастерства	2 раза в год	В течении всего периода
4	Высшее спортивное мастерство	2 раза в год	В течении всего периода

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- изучить антидопинговые правила;
- не иметь нарушений антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию;

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- сохранить здоровье;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «конный спорт»;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо 5 оборотов	с	не более		не более	
			30		30	
2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			3		3	
3	Приседание без остановки	количество раз	не менее		не менее	
			5		6	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			3		4	
5	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее		не менее	
			1		1	
6	Поднимание ноги,	количество	не менее		не менее	

	согнутой в колене, из положения стоя	раз	1	1
--	--------------------------------------	-----	---	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спорт с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо 7 оборотов	С	не более	
			25	
2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	С	не менее	
			5	
3	Приседание без остановки	количество раз	не менее	
			7	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	
5	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	-	выполнить	
6	Поднимание ноги, согнутой в колене, из положения стоя	-	выполнить	
7	Седловка лошади	Мин	не более	
			25	
Уровень спортивной квалификации				
8	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	не устанавливается		
9	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд».		
10	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», первый спортивный разряд».		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
Для спортивной дисциплины выездка				
1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо 7 оборотов	с	не более	
			20	

2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			7
3	Седловка лошади	мин	не более
			20
4	Приседание, руки вперед, без остановки	количество раз	не менее
			10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			7
6	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			1
7	Поднимание ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
			1
Для спортивных дисциплин конкур, пробеги			
1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо 7 оборотов	с	не более
			20
2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			7
3	Седловка лошади	мин	не более
			20
4	Приседание, руки вперед, без остановки	количество раз	не менее
			12
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			10
6	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее
			1
7	Поднимание ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее
			1
Уровень спортивной квалификации			
8	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины выездка				
1	Вращение на двух ногах вокруг своей	с	не более	

	оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо 10 оборотов		20
2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 9
3	Седловка лошади	мин	не более 15
4	Приседание, руки вперед, без остановки	количество раз	не менее 15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8
6	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее 1
7	Поднимание ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее 1
Для спортивных дисциплин конкур, пробеги			
1	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, после остановки пройти прямо 10 оборотов	с	не более 20
2	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 9
3	Седловка лошади	мин	не более 15
4	Приседание, руки вперед, без остановки	количество раз	не менее 19
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 14
6	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	количество раз	не менее 1
7	Поднимание ноги, согнутой в колене, из положения стоя	количество раз	не менее 1
Уровень спортивной квалификации			
8	Спортивное звание «мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Особенности наполнения видов спортивной подготовки спорта лиц с интеллектуальными нарушениями

Совокупность видов спортивной подготовки (физической, технической, психологической, тактической, технико-конструкторской, интегральной, теоретической) - это основа спортивной тренировки в дисциплинах спорта лиц с интеллектуальными нарушениями.

Физическая подготовка в паралимпийском виде спорта представляет собой процесс реализации специализированных средств развития нескольких специальных физических качеств. Эти средства при разном сочетании вступают в различные виды взаимосвязи - дополняют, противоречат или оказывают косвенное влияние друг на друга. Оптимальным является то сочетание в учебно-тренировочном занятии средств, когда одна их группа дополняет другую. Дополняющими друг друга являются средства, направленные на развитие аэробной выносливости и средства, направленные на развитие гибкости; средства, направленные на развитие быстроты и средства скоростно-силовой подготовки; средства развития общей и силовой выносливости; средства развития скоростно-силовых качеств и средства развития координации. Противоречат между собой средства развития быстроты и средства развития всех видов выносливости; средства развития максимальной силы и средства развития всех видов выносливости; средства развития максимальной силы и средства развития скоростно-силовых качеств; средства развития максимальной силы и средства развития координации. Некоторые средства оказывают косвенное влияние друг на друга: средства развития гибкости и средства развития координации; средства развития силовой выносливости и средства развития специальной выносливости, в том числе скоростной, и другие.

С точки зрения физиологии спорта в основе развития специальных физических качеств лежат процессы функциональной адаптации организма спортсмена к нагрузкам определенной направленности. Чем выше мастерство спортсмена, тем более выражены данные адаптационные сдвиги по сравнению с начальным уровнем. В основе развития специальных физических качеств лежит повышение эффективности определенных биохимических процессов, позволяющих выполнять двигательные действия в определенных условиях. Под условиями нужно понимать длительность и интенсивность нагрузки. Данные биохимические процессы идентичны в олимпийских и паралимпийских видах спорта. Поэтому можно сказать, что совокупность специальных физических качеств практически одинакова. Однако необходимо учитывать, что в дисциплинах спорта лиц с интеллектуальными нарушениями двигательная деятельность осуществляется с более быстрым истощением энергетических ресурсов и с меньшей мощностью данных процессов. Поэтому могут использоваться дополнительные внутренние источники энергообеспечения, нехарактерные для олимпийского спорта в аналогичных дисциплинах.

В основе развития специальной физической подготовки должны лежать упражнения, соответствующие соревновательному упражнению по двум и более из критериев: группам мышц, вовлекаемых в работу; амплитуде и направлению движения; акцентированному участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения; режиму работы мышц.

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки (общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры) как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 10-15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства занятия, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения спортсменами. При этом должно достигаться 50% усвоение программного материала.

Теоретическая подготовка призвана дать спортсмену специальные знания, необходимые в спортивной деятельности; дать понимание закономерностей функционирования и развития организма в процессе спортивной деятельности; продемонстрировать сущности спорта, принципов, правил и конкретных методов спортивной тренировки.

Одним из важных направлений теоретической подготовки атлета-паралимпийца является комплекс знаний о поведении на международных соревнованиях. Подобные знания должны складываться из досконального изучения актуальных положений правил и особенностей проведения соревнований, правил общения с судьями, правил общения с тренером и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Современные реалии паралимпийского спорта таковы, что спортсмен должен владеть специализированной международной (английской) терминологией, иметь необходимый для общения с судьями, техническими делегатами и прочими официальными лицами словарный запас.

В современном паралимпийском спорте одним из основных направлений теоретической подготовки становится антидопинговая подготовка. Использование допинга в Паралимпийском спорте в нашей стране не является распространенным явлением, однако политизированные нападки со стороны международных спортивных организаций, в том числе Международного паралимпийского комитета, заставляют уделять повышенное внимание данному вопросу. Спортсмен-паралимпиец должен знать основные положения правил антидопинга, должен понимать всю возможную ответственность в случае нарушения антидопингового ко-

декса, должен владеть знаниями об алгоритме действий при сдаче антидопинговых тестов, уметь правильно вести себя для исключения возможных провокаций - подбросов запрещенных средств и субстанций со стороны соперников.

Теоретическая подготовка наравне с остальными видами спортивной подготовки должна иметь полновесность и всесторонность, придавать дополнительную уверенность спортсмену в своих действиях и способствовать повышению уровня концентрации при выполнении средств тренировочной и соревновательной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Важное место в системе спортивной тренировки принадлежит средствам общей и специальной подготовки. Они обеспечивают формирование необходимой структуры физической подготовленности спортсмена-конника, т.е. преимущественное развитие способности конника к тонкому взаимодействию с лошадью и координационных способностей на высоком уровне, развитие силы отдельных групп мышц, быстроты, выносливости.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную:

Общая подготовленность связана с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Средства спортивной тренировки (физические упражнения) условно могут быть подразделены на группы: общеподготовительные, специально-подготовительные, соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях.

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Методика развития скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Это прыжки, метания, удары, броски мяча и удары по мячу, приемы в борьбе и спортивных играх, рывки, ускорения, прохождение отрезков дистанции и т. д.

Эффективное средство комплексного совершенствования скоростных способностей – соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей быстроты, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления – дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостные двигательные акты, характерные для данного вида спорта.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения упражнений, способностью спортсмена предельно мобилизовать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, максимально часто превышать личные результаты.

Силовые способности. Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений, это может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

Методика развития силовых способностей. Упражнения силовой направленности, выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений.

При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные

на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным и соревновательным.

При выполнении упражнения, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

Выносливость. Следует различать два вида выносливости: общую и специальную.

Общая выносливость – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

Методика развития выносливости. В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, они могут продолжаться 20-30 минут и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20-30 секунд. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений. Соревновательные упражнения являются мощным средством целостного совершенствования специальной выносливости.

В методике развития общей выносливости у спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, идентичными являются: период, в течение которого выполняется основная работа, направленная на развитие данного качества (преимущественно первый и в некоторой мере второй этап подготовительного периода), средства (упражнения общеподготовительного и вспомогательного характера) и суммарный объем тренировочной работы.

Развитие специальной выносливости. Основными учебно-тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и

особенностям воздействия на функциональные системы организма. Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью принято называть свойство упругой растяжимости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела.

Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

Методика развития гибкости. Основные средства воспитания гибкости это обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или мохообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение). Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями или без них.

В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела.

Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 секунд.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Ловкость как двигательное качество – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях.

Методика развития ловкости. Особенно богатым арсеналом разнообразных движений, способствующих развитию координационных способностей, располагают подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика. Воспитание специальной ловкости достигается за счет применения подготовительных упражнений, близких по характеру к соревновательным упражнениям.

Отбор адекватных методов выполнения упражнения

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный метод.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила – интервальный и комбинированный метод.

Выносливость – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный метод.

Определение места упражнений в отдельном занятии

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростносилового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила – начало занятия.

Выносливость – целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила – раз в четыре дня.

Выносливость – два раза в неделю.

Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий

Гибкость – октябрь – ноябрь, апрель – май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30- 50 мин.

Быстрота – наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего тренировочного периода.

Сила – раз в неделю. При проведении тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней.

Выносливость – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике определенных двигательных действий, характерных для избранного вида спорта, и доведение их до совершенства. Рациональная техника предполагает разумное использование спортсменом собственных двигательных возможностей, что и обеспечивает успешное решение поставленной двигательной задачи. Технику соревновательных упражнений нельзя рассматривать в отрыве от уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей спортсмена. Эффективность спортивной техники заключается в умении выполнять движения быстро, своевременно расслабляя мышцы, но проявляя при этом значительные мышечные и волевые усилия.

Техническая подготовка направлена на занятие спортсмена технике движений и доведение их до совершенства

Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов. В структуре технической подготовленности важно выделить:

- Базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащенности данного вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.
- Дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена.

Виды, задачи, средства и методы, технической подготовки спортсмена

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Задачи общей технической подготовки:

- Увеличить диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.
- Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств общей технической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Её задачи:

- Сформировать знания о технике спортивных действий.
- Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

- Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

- Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписи; использование предметных и других ориентиров; звуко- и светолитирование; различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

- Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта; специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Этапы и содержание технической подготовки в многолетнем и годичном циклах тренировки

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделить на 3 стадии:

1. Стадию базовой технической подготовки.

2. Стадию углубленного технического совершенствования и достижение высшего спортивно-технического мастерства.

3. Стадию сохранения спортивно-технического мастерства. Каждая стадия включает этапы, состоящие из годичных циклов. Например, первая стадия состоит обычно из 4 – 6 годичных циклов, вторая – 6 – 8, третья - 4 – 6.

На содержание и формы технической подготовки спортсмена влияют уровень его предварительной подготовленности, особенности избранного вида спорта, структура годичного цикла и другие факторы. Поэтому в практике спорта имеют место различные варианты ее построения.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка - неотъемлемая часть структуры спортивной подготовки, в основе которой лежит рациональный подход в решении поставленных задач на каждом этапе соревнований и/или на каждой игровой

встрече при оптимальном распределении функциональных, технических, психологических возможностей.

В индивидуальных неигровых видах спорта количество тактических приемов спортивной борьбы значительно меньше, данные приемы дополнительно могут ограничиваться отсутствием непосредственного контакта с соперником. При этом чем менее продолжительно соревновательное усилие, тем меньше возможностей для ведения тактической борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется прежде всего той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем: показать максимальный, рекордный результат; победить соперника независимо от того, какой будет показан результат; выиграть соревнования и одновременно показать высший результат; показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований.

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

Различают индивидуальную, групповую и командную тактику. Тактика может быть также пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика - это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия.

Активная тактика - это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

1. Показать максимальный, рекордный результат.
2. Победить соперника независимо от того, какой будет показан результат.
3. Выиграть соревнования и одновременно показать высший результат.
4. Показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований – четвертьфинал, полуфинал и финал.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику выберет спортсмен или команда.

Можно выделить 4 тактические формы ведения соревновательной борьбы:

Тактика рекордов. В циклических видах спорта чаще всего применяется тактика лидирования в ходе состязания. Спортсмен берет на себя роль лидера задолго до финиша и старается удержать преимущество до конца соревнований. Указанная тактика может вывести из равновесия основных конкурентов, заставить их нервничать, менять свои тактические планы.

Выделяют два варианта тактики лидирования: лидирование с равномерной скоростью при прохождении дистанции, лидирование с изменением скорости, темпа на дистанции.

Большинство мировых рекордов в видах спорта, требующих проявления выносливости, установлено при равномерном прохождении дистанции. Это объясняется тем, что с физиологической точки зрения неравномерный режим работы, по сравнению с равномерным, вызывает повышенный расход энергии. Поэтому его применяют только достаточно хорошо подготовленные спортсмены.

Тактика выигрыша соревнований независимо от показанного результата. Эту тактику обычно применяют в финальных соревнованиях, а также тогда, когда показанный спортивный результат не может повлиять на окончательное распределение мест между основными соперниками. Любой из тактических приемов должен быть тщательно подготовлен в процессе тренировки.

При решении данной сложной задачи, как правило, спортсмен:

стремится достигнуть максимальной результативности и оторваться от соперников в начале состязания («тактика отрыва»)

сохраняет силы для решающего финишного рывка («тактика финишного спорта»).

Тактика выигрыша соревнований с высоким результатом. Это довольно редкая тактика. Она встречается тогда, когда места в соревнованиях определяются без финалов.

При решении этой задачи возможны две ситуации:

- когда основные соперники уже стартовали и спортсмену известен их результат;

- когда основные конкуренты стартуют в последующих забегах. В первом случае спортсмен должен показать результат выше, чем у его основного соперника («тактика побития результата соперника») пройти дистанцию по графику соперников с небольшим запасом. Во втором же случае спортсмен стремится показать высокий результат в первых попытках («тактика отрыва»).

Тактика выхода в очередной тур состязаний. Некоторые спортсмены показывают высокие результаты в предварительных соревнованиях, затрачивая много сил, а в финале, не успев отдохнуть, значительно снижают свои достижения и проигрывают. Другие спортсмены слишком экономят силы в предварительной части соревнований и в итоге не попадают в финал. Чтобы избежать этих ошибок, необходимо:

- Знать, сколько спортсменов (команд) попадает в финал.

- Иметь представление о силе соперников.

- Уметь показать результат, достаточный для выхода в полуфинал, финал.

В практике спорта при решении этой тактической задачи спортсмен (команда) стремится:

Показать результат, достаточный для выхода в следующий этап состязаний («тактика рационального распределения сил на ходу состязания»).

Показывать высокие результаты на каждом этапе состязаний («тактика поддержания психологического преимущества и непобедимости»).

Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена

Общая тактическая подготовка направлена на занятие спортсмена разнообразным тактическим приемам.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение и совершенствование спортивной тактики в избранном виде спорта.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи: Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике (о ее эффективных формах, тенденциях развития в избранном и смежных видах спорта).

- Сбор информации о соперниках, условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и разработка тактического плана выступления спортсмена на соревнованиях.
- Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы.
- Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.
- Овладение приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфическими средствами тактической подготовки являются физические упражнения, т.е. двигательные действия, используемые для решения определенных тактических задач.

В тактических действиях выделяют три главные фазы:

Восприятие и анализ соревновательной ситуации;

Мысленное решение тактической задачи;

Двигательное решение тактической задачи.

Они могут моделировать отдельные тактические приемы или целостные формы тактики состязаний. В зависимости от этапа подготовки эти упражнения применяются:

В облегченных условиях;

В усложненных условиях;

В условиях, максимально приближенных к соревнованиям.

Знание тактики является основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных задач. Спортсмен должен знать: правила соревнований, особенности их судейства и проведения; условия соревнований и своих противников; основы тактических действий в спорте, их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности; главные особенности тактики своего вида спорта и др. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях. Все средства, способы и формы ведения соревновательной борьбы излагаются в тактическом плане.

Тактический план – это программа основных действий отдельных спортсменов или команды. Он составляется в процессе подготовки к соревнованиям и окончательно уточняется к моменту начала соревнований. Тактический план имеет следующие разделы:

- Главная задача, которая ставится перед спортсменом или командой в этих соревнованиях.

- Общая форма тактической борьбы — активная, пассивная, комбинированная.

- Распределение сил на протяжении всего соревнования с учетом режима соревнований.

- Распределение сил в процессе каждого выступления (график скорости прохождения дистанции, темп игры, длительность и характер разминки).

- Возможные переключения от одного вида тактики к другому, непосредственно в процессе соревнования в связи с возможными изменениями задач.

- Способы маскировки собственных намерений (действий).

- Данные о противниках, слабые и сильные стороны в их подготовке.

- Данные о местах соревнования, о погоде, о судействе предстоящих соревнований и о зрителях. План проведения предстоящего состязания составляется спортсменом и тренером совместно, так как рост тактического мастерства спортсмена невозможен без его активного участия в составлении тактических планов соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка - полноценное направление спортивной подготовки, без которого чрезвычайно сложно на определенных соревнованиях показать тот максимальный уровень спортивных результатов, на который вышел спортсмен по своей функциональной и технико-тактической подготовленности. Для повышения качества тренировочной и соревновательной деятельности целесообразно на системной основе проводить диагностику психологического состояния спортсменов, работать в индивидуальном порядке с возникающими у спортсменов проблемами и обучать спортсменов методикам саморегуляции, которая позволяет спортсменам в ситуациях, где возникают острые стрессовые состояния как в ходе соревнований, так и в ходе тренировочной деятельности, концентрироваться на решении определенной задачи, резко повышая шансы на реализацию имеющегося у спортсмена потенциала, тем самым повышая качественный уровень тренировочно-соревновательной деятельности.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психологических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также знакомство приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к

экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Психологическая подготовка к учебно-тренировочному процессу

Рассматривая подготовку спортсмена в психологическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь. В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом – быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически

развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности – выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира, получить крупные денежные вознаграждения и др. Знание конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера-преподавателя и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честолюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер-преподаватель должен формировать систему отношений к разным сторонам учебно-тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к учебно-тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к учебно-тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте – целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола спортсменов, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта. Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение тренировочного процесса, создание преодолемых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным – вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает: получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и

этап самих соревнований; разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления. Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена. Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает: краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы; стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности; психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработку уверенности в своих силах; психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений; ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности; организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления спортсмена в соревнованиях во многом зависит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

- Оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;
- перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

- Недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;
- Торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других – препятствуют.

В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

- Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».
- Уменьшить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой лихорадки».
- Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности – если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».
- Изменить уровень эмоционального возбуждения – если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику спортсмена, соответствующая организация тренировочного процесса. Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

- Словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;
- Самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена - самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.
- Переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции - чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;
- Фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;
- Успокаивающая аутогенная тренировка;
- Успокаивающий массаж;
- Успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);
- Специальные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все – только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодowymi раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечнoдвигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

ПОДБОР ЛОШАДИ

Для работы по адаптивной программе по виду спорта лиц с интеллектуальными нарушениями дисциплина «конный спорт-выездка» пригодны лошади любой породы, если они спокойны, добронравны и обладают уравновешенной нервной системой. Однако предпочтение следует отдавать не высококровным, породистым лошадям, желательно, чтоб в прошлом она не участвовала в скачках или бегах.

По возрасту для занятий наиболее подходят лошади между 5-6 и 13-14 годами. К 5-6 годам лошадь уже сложилась и физически, и эмоционально, поэтому можно не опасаться неожиданного проявления каких-либо нежелательных качеств.

Выбирая лошадь, необходимо достоверно убедиться в том, что она не боится щекотки, спокойно реагирует на прикосновение к ушам, хвосту, пояснице, паху, что не препятствует сидящему на ней всаднику поворачиваться

во все стороны, ложиться ей на круп, садиться задом наперед (выполняя упражнения СФП).

По типу высшей нервной деятельности отбирают лошадей сильного уравновешенного типа.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основными задачами в этот период являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, приобретение устойчивой, глубокой, гибкой и непринужденной посадки всадника, воспитание морально-волевых качеств и начальная теоретическая подготовка.

Ранняя специализация в этот период является бесперспективной, поэтому основными средствами подготовки на данном этапе являются: легкоатлетические упражнения, упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры, соревнования по ОФП, теоретическая подготовка.

Главная цель занятий верховой ездой в этот период - получить удовольствие от учебно-тренировочных занятий и соревнований. Необходимо в этот период избегать монотонности и однообразия занятий.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться общей физической подготовке, которая является составной частью занятий по специальной физической подготовке, и позволяет улучшить физические качества спортсмена.

Цели и задачи для этапа начальной подготовки 1 года обучения:

- овладение навыками обращения с лошастью и основами техники верховой езды;
- выполнение норматива по ОФП;
- выполнение норматива по манежной езде для начинающих тест А или В или С с результатом не менее 60%.

Учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки 1 года обучения

Тема занятия	№ занятия	Содержание
1. Правила техники безопасности при общении с лошастью. Практические упражнения с инструментами для чистки лошади, запоминание названий и правил пользования каждым инструментом	1 - 2	Построение, проверка наличия занимающихся. Объяснение техники безопасности Показ и разъяснение правил чистки лошади Разбор урока: указать каждому обучающемуся на его достижения и недостатки, дать ему оценку, проверить усвоение урока, задавая отдельные вопросы по пройденной теме.
2. Конское снаряжение. Знакомство с техникой взнуздывания и седловки	3 - 10	Построение, проверки наличия занимающихся - Основные приемы обращения с лошастью. Конское снаряжение: ознакомление с основными частями уздечки, седла; вальтрап, потник и т.п. Практическая седловка и одевание уздечки - разбор урока.

3. Содержание лошади в конюшне, экстерьер лошади, масти и примеры, Основные породы	11 - 13	<p>Построение, проверка наличия занимающихся.</p> <p>Основы строения лошади и ее биологические особенности.</p> <p>Разбор мастей и примеры, основные породы, породные группы и их характеристика, использование.</p> <p>Разбор урока.</p>
4. Движение с лошадыю в поводу. Посадка на лошадь, спешивание	13 - 16	<p>Построение, проверка наличия занимающихся их готовности (одежда, обувь, шлем).</p> <p>Седловка, проверка седловки</p> <p>Движение с лошадыю в поводу в манеже (при физической возможности спортсмена), подгонка стремян, посадка на лошадь и спешивание, возвращение лошади в денник</p> <p>Разбор урока</p>
5. Ознакомление с основами правильной посадки, езда на лошади шагом. Элементарные правила управления лошадыю	17-26	<p>Построение, проверка наличия занимающихся.</p> <p>Седловка, вывод лошадей в манеж</p> <p>Проверка седловки, подгонка путлища, посадка на лошадь - Ознакомление с основами правильной посадки - Понятие о равновесии.</p> <p>Основные средства управления лошадыю: корпус всадника, шенкель, повод, положение рук, ступни; положение всадника, облегчающее правильность посадки и работу шенкеля</p> <p>Езда в смене по головному шагом, понятие о дистанции - Спешивание, возвращение в денник, расседлывание.</p> <p>Разбор урока.</p>
6.Езда на лошади шагом, основные, основные команды для езды в манеже	27-35	<p>Построение, проверка наличия занимающихся.</p> <p>Седловка и вождение лошади в поводу с изменениями направления.</p> <p>Посадка на лошадь, езда шагом.</p> <p>Объяснение и показ основных команд для езды в манеже (движение ездой направо и налево, перемены направления, заезды, остановки).</p> <p>Гимнастика на лошади, стоящей на месте.</p> <p>Вопросы - ответы верхом на лошади.</p> <p>Расседлывание.</p> <p>Разбор урока.</p>
7.Езда на шагу и рыси без стремян, седла укрепления посадки и развития чувства равновесия	36-95	<p>Проверка снаряжения и седловки.</p> <p>Езда шагом.</p> <p>Выполнение команд. Езда рысью без стремян.</p> <p>Понятие строевой и облегченной рыси.</p> <p>Гимнастика на стоящей лошади и на шагу.</p>

8.Основные правила управления на рыси	96-109	Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд. Езда в смене по головному учебной рысью без стремян с выполнением команд. Правильное постановление при заездах и поворотах. Обучения основам правильной посадки. Понятие об облегченной рыси. Езда шагом между и после рысевых реприз с выполнение гимнастических упражнений.
9.Совершенствование посадки и укрепление навыков управления на рыси	110-120	Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд. Езда учебной и строевой рысью, со стремянами и без стремян. Выполнение заездов, вольтов, перемен направления по головному и сменой через манеж. Требование точного и правильного исполнения фигур. Посадка на лошадь без стремян. Шаг между и после рысевых реприз с выполнением усложненных гимнастических упражнений
10.Совершенствование посадки и средств управления	121-126	Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд. Облегченная рысь со стремянами и без стремян. Сокращенная и прибавленная рысь, правильность переходов. Облегченная рысь под правую и левую ногу. Езда врозь с самостоятельным выполнением остановок, заездов, вольтов и т.д. на шагу и рыси Езда шагом между и после рысевых реприз
11. Практика правильного подъема в галоп	127-146	Проверка снаряжения и седловки. Езда шагом. Выполнение команд. Езда рысью (по схеме занятий тем 9 и 10). Езда по схеме. Понятие о постановлении. Правила подъема лошади в галоп с шага и учебной рыси. Посадка на манежном галопе. Подъемы в галоп. Езда шагом между и после рысевых реприз и галопа.
12. Ознакомление с соревновательной деятельностью	147-153	Изучение правил соревнований, экипировки и снаряжение для турниров, изучение схемы езды Тест А, В, С. Проведение занятий в соревновательном режиме для ознакомления с соревновательной деятельностью, психологическая подготовка к первым соревнованиям.
13.Сдача контрольно - переводных нормативов	154-156	Контрольная работа в виде устного/письменного опроса, ОФП и СФП тест Тестирование навыков вехвой езды, выполнения базовых манежных фигур и способов перемен направления.

По окончании 1 года обучения в группе начальной подготовки занимающиеся должны в силу своих индивидуальных особенностей:

Знать технику безопасности при обращении с лошадьми, аллюры, стати, основы правильной посадки при езде верхом, правила движения в манеже, манежные фигуры и способы перемены направления, основные правила участия в соревнованиях.

Иметь навыки обращения и ухода за спортивной лошадью и основные навыки верховой езды.

Понимать основные принципы управления лошадью, требования к действиям всадника во время езды.

Принять участие в 1 соревновании по программе паралимпийской выездки для начинающих тест А, В, С.

Цели и задачи для этапа начальной подготовки свыше года обучения:

- выполнение норматива ОФП и СФП;
- Паралимпийская выездка Уровень 2(3) с результатом не менее 55%;
- приобретение навыков преодоления препятствий;
- укрепление посадки и развитие чувства равновесия при езде на всех аллюрах;
- теоретические знания по видам конного спорта, правилам проведения соревнований спорту ЛИН

Учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения

Учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения

Тема занятия	№ занятия	Содержание
1. Повторение пройденного в группе НП 1 года обучения	1-25	Техника безопасности обращения с лошадьми. Основные приемы обращения с лошадью. Конское снаряжение. Седловка, проверка седловки. Подгонка индивидуальных средств управления лошадью, посадка на лошадь и спешивание. Основы правильной посадки. Понятие о равновесии. Основные средства управления лошадью. Езда в смене или самостоятельно по головному шагом, дистанция. Гимнастика на лошади.

2. Повторение пройденного в группе НП 1 года обучения	26-85	<p>Езда рысью без стремян. Строевая и облегченная рысь.</p> <p>Выполнение команд. Правильное постановление при заездах и поворотах.</p> <p>Основы правильной посадки. Выполнение заездов, вольтов, перемен направления по головному и сменой через манеж. Посадка на лошадь без стремян. Шаг между и после рысевых реприз и выполнение усложненных гимнастических упражнений.</p> <p>Сокращенная и прибавленная рысь, правильность переходов. Облегченная рысь под правую и левую ногу. Езда врозь с самостоятельным выполнением остановок, заездов, вольтов и т.д. на шагу и рыси.</p> <p>Езда рысью. Езда по схеме. Постановление. Правила подъема лошади в галоп с шага и учебной рыси. Посадка на манежном галопе.</p> <p>Вольтижировка на лошади, стоящей на месте, в движении.</p>
4.Овладение навыками управления лошадью на галопе	86-105	<p>Подъемы в галоп с правой и левой ноги, с шага, рыси. Перемены на галопе с переходами в рысь, простая перемена ноги, контргалоп.</p>
5.Закрепление навыков управления лошадью на галопе. Движение по кавалетти.	106-115	<p>Езда на учебной и облегченной рыси.</p> <p>Езда галопом в смене и самостоятельно с сохранением аллюра и выполнением команд.</p> <p>Переход из галопа к остановке и подъем в галоп.</p> <p>Кавалетти 1-4, шаг/рысь/галоп</p>
6.Совершенствование и укрепление манежной посадки, развития чувства равновесия.	116-123	<p>Совершенствование правильной посадки на рыси и галопе.</p> <p>Езда без седла, без стремян. Выполнение упражнений на корде.</p>
7.Совершенствование техники управления лошадью на всех аллюрах. Тесты «начало выездки», «Дерби»	124-134	<p>Понятие о сборе лошади. Остановки и переходы из аллюра в аллюр и/или в рамках одного аллюра.</p> <p>Выполнение команд на рыси и галопе. Требование точного и правильного исполнения фигур.</p> <p>Езда по тестам.</p>
8.Работа на прямые сгибания.	135-140	<p>Сокращенная рысь и/или шаг. Взаимодействие повода, шенкеля и корпуса для достижения контакта.</p>
9.Систематизация полученных навыков. Езда по схеме.	141-147	

10.Подготовка к сдаче контрольно - переводных нормативов (КНП).	148-153	Повторение и закрепление всего пройденного материала. Подготовка к сдаче КНП. Совершенствование посадки и управления на всех аллюрах.
Здача КНП	154-156	

По завершению второго года обучения в группе начальной подготовки занимающиеся должны:

Обладать навыками обращения и ухода за спортивной лошадью.

Знать виды конного спорта, правила проведения соревнований по спорту ЛИН.

По технике верховой езды – на шагу, рыси, галопе иметь оценку не ниже «удовлетворительно».

Принять участие в 1 соревновании по программе паралимпийской выездки уровень 3 (4) или конкуру.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

На учебно-тренировочном этапе главное место в годичном цикле занимает подготовительный период. Контрольные соревнования проводятся по общему плану учебно-тренировочных занятий без особой подготовки к ним. Учитывая необходимость соревновательной подготовки в повышении спортивного мастерства юных спортсменов, ее следует планировать в недельных циклах перед каникулами и в каникулы. Предусматривается снижение объема физической подготовки и увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

На следующих годах учебно-тренировочном этапе увеличивается время, отводимое на специальную физическую и техническую подготовку, повышается объем соревновательных нагрузок. Участие в ответственных соревнованиях требует максимального проявления способностей, двигательного потенциала, спортивно - технического и тактического мастерства. При распределении объемов средств тренировки основное внимание сосредотачивается на технической и специальной физической подготовке.

Цели и задачи для группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

- выполнение норматива по ОФП, СФП;
- Выездка уровень 2 (3) Личный приз. Предварительный приз. Командный приз. с результатом не менее 62%;
- совершенствование посадки и средств управления на всех аллюрах;
- выполнение норматива от 3 юношеского спортивного разряда до 2 спортивного разряда (для этапа спортивной подготовки свыше трех лет);

Учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

Тема занятия	№ занятия	Содержание
1.Повторение пройденного на этапе спортивной специализации до года обучения.	1 - 15	
2. Повторение пройденного на этапе спортивной специализации свыше года обучения.	16 - 25	
3. Сбор лошади и прямых сгибаний, изменение рамки лошади, элементы выездки.	26 - 40	<p>Элементы выездки: сбор лошади, повороты на передних и задних ногах, осаживание, Движение контргалопом.</p> <p>Езда по схеме для данного года обучения. Движение по стенке плечом внутрь.</p>
4.Совершенствование и укрепление посадки. Разучивание и правильность техники исполнения новых элементов выездки.	41 - 60	<p>Элементы выездки: сбор лошади, отработка средней рыси. Переходы из одного аллюра в другой. Остановка. Осаживание.</p> <p>Подъём в галоп с шага и рыси, совершенствование техники переходов. Совершенствование посадки и средств управления.</p>
5.Углубленное разучивание техники элементов выездки.	61 - 109	<p>Элементы выездки: сбор лошади, принятие на рыси, уступка шенкелю на рыси, шагу. Отработка прибавленной и средней рыси. Прибавленный и средний галоп, техника переходов из одного аллюра в другой.</p> <p>Остановка. Осаживание. Совершенствование посадки и средств управления.</p>
6.Углубленное разучивание техники элементов выездки. Совершенствование и укрепление посадки.	110-144	<p>Элементы выездки: сбор лошади, принятие на рыси, принятие на рыси, галопе. Отработка средней рыси.</p> <p>Средний и собранный галоп, техника переходов из одного аллюра в другой.</p> <p>Остановка. Осаживание. Совершенствование посадки и средств управления.</p>
7. Совершенствование и укрепление посадки. Закрепление материала	145-199	Многократное повторение связок тестов

8. Совершенствование и укрепление посадки. Закрепление материала занятий. Подготовка к сдаче КПН.	200-208	Контрольные упражнения и тренировки
--	---------	-------------------------------------

По завершению этапа спортивной специализации спортсмены должны:

- знать элементы выездки входящие в программу Уровень 3 (4) Предварительный приз. Личный приз. Командный приз
- иметь представление о построении тренировочного процесса в выездке;
- находить контакт с лошадью, определённой ему тренером;
- принять участие в 5 соревнованиях с результатом не ниже 65%

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Основной принцип учебно-тренировочной работы - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей. На этих этапах план подготовки спортсмена строго индивидуальный. Периодизация учебно-тренировочного процесса по своей структуре приближается к построению тренировки высоко-квалифицированных спортсменов. Годичный цикл, строится с учетом календаря основных соревнований и включает периоды, этапы, мезоциклы. Распределение учебного материала по видам подготовки в годичном цикле предусматривает на фоне общего увеличения количества часов значительное повышение объема специальной физической и технической подготовки и увеличение объема соревновательной нагрузки.

Реализация на практике годичных планов подготовки должна обеспечивать поступательный рост спортивных результатов спортсменов.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства, чётко должны понимать свою ответственность перед ГАУ ДО НСО «СШОР по конному спорту им И. П. Брайчева», стремиться к дальнейшему совершенствованию и стабильным показателям участия в соревнованиях. Выбор лошади для спортсмена – съезженность пары для дальнейшей успешной подготовки и участия в соревнованиях должен быть определён.

Цели и задачи для группы этапа совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение норматива по ОФП, СФП, ТТП;
- сдача нормативов выездки с результатом не менее 63-65%;
- владение в совершенстве средствами управления на всех аллюрах;
- выполнение норматива КМС;
- совершенствование техники посадки при выполнении элементов выездки.\

Учебно-тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства:

Тема занятия	№ занятия	Содержание
1.Повторение пройденного материала на этапе спортивной специализации свыше года обучения совершенствование техники выполнения элементов выездки.	1 - 25	
2.Совершенствование техники элементов выездки, переходов из одного аллюра в другой.	26- 60	Принимание на галопе. Контрперемены на галопе. Совершенствование техники переходов собранный галоп – прибавленный – собранный. Поперечное равновесие, работа на сгибание.
3. Совершенствование техники элементов выездки, переходов из одного аллюра в другой.	61 - 105	Совершенствование техники простой менки ноги. Поперечное равновесие, работа на сгибание.
4.Углубленное разучивание техники элементов выездки. Совершенствование посадки.	106-148	Езда по спирали на галопе. Движение по кругу на контргалопе.
5. Совершенствование и укрепление посадки. Закрепление материала занятий. Подготовка КЮРа 26 – 95.	149 - 168	Закрепление пройденного материала на занятиях Совершенствование средств управления и посадки. Менка при движении по кругу на контргалопе с обратным постановлением.
6. Совершенствование и укрепление посадки. Закрепление материала занятий. Подготовка КЮРа.	168 - 199	Закрепление материала занятий. Совершенствование средств управления и посадки, техники выполнения элементов выездки. Связки КЮРа, проезд схемы КЮРа под музыку.
7. Совершенствование и укрепление посадки. Закрепление материала занятий. Подготовка к сдаче КПН.	200 - 208	Закрепление материала занятий, контрольные тренировки, тесты, восстановительные мероприятия.

По завершению этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны:

- знать элементы выездки входящие в программу Предварительный приз. Личный приз. Командный приз. Уровень 3(4)
- самостоятельно прорабатывать тренировочный процесс в выездке;
- находить контакт с лошастью, тонко чувствовать настрой, состояние здоровья лошади и готовность к работе;
- принять участие в 10 соревнованиях по спорту ЛИН, в том числе во всероссийских с результатом не ниже 63-65%.
- входить в состав спортивной сборной команды Новосибирской области.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Цели и задачи для группы этапа высшего спортивного мастерства:

- выполнение норматива по ОФП, СФП;
- Личный приз. Предварительный приз. Командный приз, уровень 2 (3) с результатом 66-70%;
- владение в совершенстве средствами управления на всех аллюрах;
- выполнение норматива МС;
- совершенствование техники посадки и выполнения элементов выездки.

Учебно-тренировочный план для этапа высшего спортивного мастерства:

Тема занятия	№ занятия	Содержание
1. Повторение пройденного материала на этапе спортивной специализации свыше года обучения совершенствование техники выполнения элементов выездки.	1 - 25	Элементы выездки: сбор лошади, повороты на передних и задних ногах, осаживание, Движение контргалопом, плечо внутрь и уступки на всех аллюрах в качестве разминочного упражнения.
3. Совершенствование техники элементов выездки, переходов из одного аллюра в другой.	26 - 94	Элементы выездки: сбор лошади, отработка средней рыси. Переходы из одного аллюра в другой. Остановка. Осаживание. Подъём в галоп с шага и рыси, совершенствование техники переходов. Совершенствование посадки и средств управления.
4. Углубленное разучивание техники элементов выездки. Совершенствование посадки.	95-218	Элементы выездки: сбор лошади, принятие на рыси, уступка шенкелю на рыси, шагу. Отработка прибавленной и средней рыси. Прибавленный и средний галоп, техника переходов из одного аллюра в другой. Остановка. Осаживание. Совершенствование посадки и средств управления.
5. Совершенствование и укрепление посадки. Закрепление материала занятий. Подготовка КЮРа.	219 - 233	Элементы выездки: сбор лошади, принятие на рыси, принятие на рыси, галопе. Отработка средней рыси. Средний и собранный галоп, техника переходов из одного аллюра в другой. Остановка. Осаживание. Совершенствование посадки и средств управления.
8. Совершенствование и укрепление посадки. Закрепление материала занятий. Подготовка КЮРа	234 - 253	Отработка связок КЮРа, отработка всей схемы КЮРа, отработка схемы КЮРа под музыку.

9. Совершенствование и укрепление посадки. Закрепление материала занятий. Подготовка к сдаче КПН.	254 - 260	Закрепление материала занятий 96 – 100. Совершенствование средств управления и посадки. Контрольные тренировки и тесты.
--	-----------	--

На этапе высшего спортивного мастерства спортсмены должны:

- знать элементы выездки входящие в программу Предварительный приз. Личный приз. Командный приз;
- самостоятельно пристраивать тренировочный процесс в выезде;
- находить контакт с лошадью, тонко чувствовать настрой, состояние здоровья лошади и готовность к работе;
- уметь демонстрировать правильное и качественное выполнение базовых упражнений и входящих в программу тестов;
- принять участие в 16 соревнованиях по спорту ЛИН, в том числе во всероссийских с результатом не ниже 63-65%.
- входить в состав спортивной сборной команды России.

15. Учебно-тематический план:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 9/12		
	Тема № 1 История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 1/1	январь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Тема № 2 Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 1/1	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Тема № 3 Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 1/1	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Тема № 4 Закаливание организма	≈ 1/1	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Тема № 5 Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 2/1	май	Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах конного спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Тема № 6 Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 1/3	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании.

	Тема № 7 Режим дня и питание обучающихся	≈ 2/2	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 14/19		
	Тема № 1 История возникновения олимпийского движения	≈ 1/1	январь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	Тема № 2 Режим дня и питание обучающихся	≈ 2/2	март-сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
	Тема № 3 Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 2/3	ноябрь-декабрь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Тема № 4 Психологическая подготовка	≈ 2/3	март-сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Тема № 5 Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 2/3	апрель-июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Подготовка снаряжения.
	Тема № 6 Правила вида спорта.	≈ 3/4	май-октябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Тема № 7 Уход за спортивной лошадью, её содержание.	≈ 2/3	февраль-октябрь	Правила размещения, содержания и ухода за лошадью. Конюшенный уход, кормление и водопой лошади. Уход за лошадью после тренировки. Гигиена спортивных лошадей и конноспортивных баз.
	
Этап совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 22		
	Тема № 1	≈ 3	январь -март	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры

мастерства	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие			Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Тема № 2 Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 5	февраль-июнь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Тема № 3 Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 4	март- ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Тема № 4 Психологическая подготовка	≈ 5	апрель-сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Тема № 5 Спортивные соревнования	≈ 5	февраль-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 25		
	Тема № 1 Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 5	январь-декабрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Тема № 2 Социальные функции спорта	≈ 5	январь-декабрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Тема № 3 Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 5	январь-декабрь	Индивидуальный план спортивной обучающегося. Классификация и типы сп
	Тема № 4 Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 5	январь-декабрь	Спортивные результаты – специфич соревновательной деятельности. Сис Система спортивной тренировки. Ос тренировки.
	Тема № 5 Спортивные соревнования	≈ 5	январь-декабрь	Основные функции и особенности с структура спортивных соревнований. Су Спортивные результаты.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

17. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «конный спорт-выездка» вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

- комплектование учебно-тренировочных групп, а так же планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а так же индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья.

- для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп. А так же индивидуальных особенностей ограничения состояния здоровья.

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие манежа со специальным грунтовым покрытием для занятий конным спортом;
- наличие плоскостных сооружений для занятий конным спортом;
- наличие конюшни для содержания лошадей;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 1, № 2);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 3, № 4);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЁМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин конкур, выездка, пробеги			

1.	Автоматизированное устройство для моциона лошади (водилка)	штук	1
2.	Автомобиль-коневоz на стационарной платформе пятиместный-восьмиместный	штук	1
3.	Автомобиль-тягач с прицепом на 2 - 4 лошади	штук	1
4.	Бич	штук	6
5.	Ведро для воды или корма	штук	24
6.	Весы электронные	штук	1
7.	Декоративные элементы для оформления площадки (фитодизайн)	комплект	12
8.	Доска информационная	штук	1
9.	Звуковоспроизводящее и звукоусиливающее оборудование	комплект	1
10.	Кардиомонитор или фонендоскоп	штук	8
11.	Квадроцикл	штук	1
12.	Набор козовных инструментов	комплект	2
13.	Развязки	пар	12
14.	Сборно-разборное ограждение для площадки	комплект	4
15.	Седелка	штук	6
16.	Снегоход	штук	1
17.	Указатели для трассы	комплект	4
18.	Установка - солярий для лошади	штук	2
19.	Хлыст	штук	12
20.	Рация беспроводная с передатчиком и ушной гарнитурой	комплект	6
21.	Пульсометр для лошади	штук	4
22.	Гурта	штук	4
23.	Борона	штук	2
24.	Препятствия	комплект	2

25.	Буквы для выездкового поля (в том числе тумбы)	комплект	4
26.	Створы старт-финиш	комплект	4
27.	Ящик для транспортировки амуниции	штук	6
28.	Ящик для щеток	штук	6

Таблица № 2

Животные, участвующие в спортивной подготовке						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			количество	количество	количество	количество
Для спортивной дисциплины выездка, конкур, пробеги						
Лошадь	штук	на обучающегося	0,3 - 1	0,5 - 1	1 - 2	1 - 3

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины конный спорт											
1.	Бриджи тренировочные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Бриджи турнирные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Ветровка-дождевик	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Галстук	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
5.	Корда	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Очки защитные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Перчатки тренировочные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
11.	Перчатки турнирные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

		ния		ной подготов- ки		тренировочный этап (этап спор- тивной специа- лизации)		шенствования спортивного мастерства		спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)	количество	срок эксплуата- ции (лет)
Для спортивных дисциплин выездка, конкур, пробеги											
1.	Амортизатор для седла (в том числе гурты)	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1
2.	Бинты тренировочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	2	1
3.	Бинты турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Вальтрап тренировоч- ный	штук	на лошадь	2	1	2	1	2	1	2	1
5.	Вальтрап турнирный	штук	на лошадь	-	-	1	1	2	1	3	1
6.	Мундштук	штук	на лошадь	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Ногавки транспортиро- вочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Ногавки тренировочные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	2	1

9.	Ногавки турнирные	комплект	на лошадь	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Оголовье специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Оголовье трензельное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Подкова с креплением	комплект	на лошадь	-	-	1	0,25	1	0,25	1	0,25
13.	Подпруга специализированная	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Попона дождевая	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
15.	Попона зимняя	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
16.	Попона летняя	штук	на лошадь	-	-	1	1	1	1	2	1
17.	Попона сетчатая противомосkitная	штук	на лошадь	-	-	-	-	1	1	1	1
18.	Попона флисовая	штук	на лошадь	1	1	1	1	2	1	2	1
19.	Путлица	пар	на лошадь	1	1	1	1	1	1	1	1
20.	Седло неспециализированное в сборе	штук	на лошадь	1	2	-	-	-	-	-	-
21.	Седло специализированное в сборе	штук	на лошадь	-	-	1	2	1	2	1	2

22.	Специальные поводья	комплект	на лошадь	1	1	1	1	2	1	3	1
23.	Стремена специализированные	пар	на лошадь	1	4	1	3	1	2	1	2
24.	Трензель	штук	на лошадь	1	1	2	2	2	2	2	2
25.	Щетка	комплект	на лошадь	1	2	1	2	1	2	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями», а также иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68499), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется на основании плана повышения квалификации сотрудников ГАУ ДО НСО «СШОР по конному спорту имени И.П. Брайчева», не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Литература

1. Артамонова Л.Г., Евдокимов А.М. Учебник по выездке спортивной лошади: согласно доктрине Ф. Робишона де ля Гериньера, Г. Штайнберкта и Ф. Боше. ООО «Аквариум-Принт», 2007 г.
2. Бакеев А.В., Скворцов Ю.Ф. Верховая езда для детей. Учебно-методическое пособие в 4-х частях. Малаховка, МГАФК, 2007 г.
3. Книга о лошади. Гладенко В.К. М. «ИМ-Информ», 1999 г.
4. Лошади и пони. Вольфганг Крессе. Перевод с немецкого М.И. Степкина. Изд. 2-е переработанное. М. Изд. Аквариум-Принт, 2005 г.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга для тренера. М. Изд. «Астрель», 2003 г.
6. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. М.Изд. «Физкультура и спорт», 1998 г.
7. Уоллес Дж. Обучение детей верховой езде. Руководство для инструкторов. Перевод с английского Т. Лисицына. М. Изд. «Аквариум Бук», 2003 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Федерации конного спорта России (www.fksr.ru);
2. Сайт Всероссийской Федерации спорта ЛИН (www.rsf-id.ru);
2. Сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства; ВНИИК (www.ruhorses.ru);